PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1/F2

Saint-Nicolas

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT	GROUPE CIBLE ET PHASE
Saint-Nicolas	**Hockeyschule (Phase F1/F2)**

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants explorent la glisse à deux jambes sur la glace et gagnent ainsi en assurance de manière ludique. Grâce à de nombreux changements de direction, ils découvrent à quel point ils peuvent être mobiles et agiles sur la glace.

Points d'enseignement

- Garder les deux patins bien droits sur la glace, sans les faire basculer.
- Position de hockey : maintien stable « comme assis sur un poney », le corps sous tension.

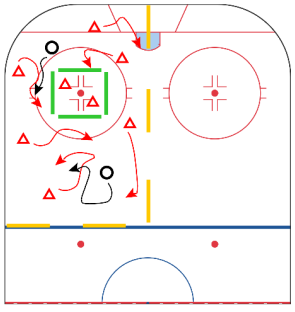
Questions de développement

- Comment fais-tu pour fuir rapidement le Schmutzli sans qu'il t'attrape ?
- Quelles possibilités as-tu pour que le Schmutzli ait du mal à t'attraper ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Schmutzli le maladroit

Forme d'introduction



Forme de base

Au centre de la zone se trouve un enclos pour les ânes de Saint-Nicolas (carré délimité par des Toblerones). Saint-Nicolas confie à Schmutzli la tâche de nourrir les ânes avant qu'ils aillent dormir. Mais Schmutzli, le maladroit, réalise qu'il a laissé la porte ouverte et que tous les ânes se sont échappés. Il doit maintenant les rattraper tous. Un âne attrapé doit retourner dans l'enclos. Mais les autres ânes ne sont pas bêtes : ils peuvent libérer les ânes capturés en leur serrant la main.

Plus facile

Agrandir l'enclos et n'utiliser qu'un seul Schmutzli, pour laisser plus de temps aux ânes pour esquiver.

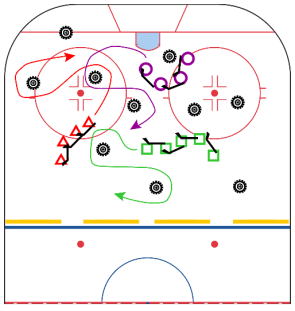
Plus difficile

Engager deux Schmutzlis en même temps ou réduire l'enclos, afin de laisser moins d'espace pour esquiver.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Le grand cortège

Jeu final

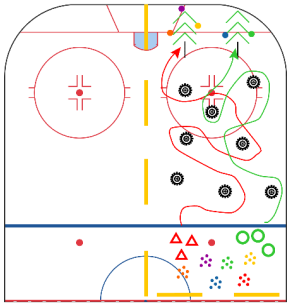


Forme de base	Pour terminer, c'est le grand cortège. Il y a énormément de monde, l'espace est restreint. Plusieurs enfants patinent les uns derrière les autres. Le premier enfant de la colonne cherche un chemin à travers la foule (pneus). Quel groupe ira le plus loin sans se perdre de vue ?
Plus facile	Installer moins de pneus et laisser plus d'espace entre eux, pour trouver plus facilement un chemin à travers la foule.
Plus difficile	Installer davantage de pneus, plus rapprochés, et augmenter la taille du groupe, pour rendre plus difficile la cohésion de la colonne.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

Décorer le sapin de Noël

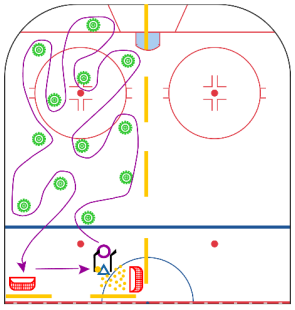
Poste 1



Forme de base	On dessine sur la glace, avec un feutre, un sapin de Noël. Au centre du salon se trouvent des meubles partout (pneus). De l'autre côté du sapin, les enfants attendent avec la décoration, par exemple des boules ou des guirlandes (matériel divers). Les enfants doivent contourner les meubles (pneus) pour atteindre le sapin. Une fois arrivés près du sapin, ils peuvent y accrocher leur décoration où bon leur semble. Qui a le plus beau sapin décoré ?
Plus facile	Installer moins de meubles (pneus) et permettre un chemin plus direct jusqu'au sapin.
Plus difficile	Installer davantage de meubles (pneus) en slalom ou n'autoriser le transport de la décoration qu'en glissant sur une seule jambe.

Distribuer les cadeaux

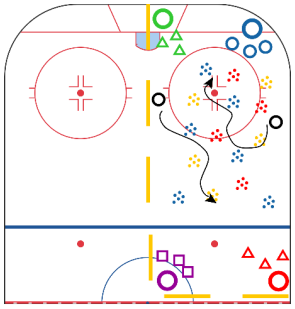
Poste 2



Forme de base	Saint-Nicolas veut distribuer des cadeaux aux enfants sages. Pour cela, il a besoin de son âne et de son traîneau. L'âne (1er enfant, devant) tire le traîneau (2e enfant, derrière) — la canne est tenue d'une main de chaque côté, le 2e enfant tenant un objet dans sa main. Le chemin traverse la forêt, où il faut veiller à ne pas perdre les cadeaux.
Plus facile	Traverser la forêt sans obstacle et raccourcir le parcours.
Plus difficile	Ajouter davantage d'obstacles dans la forêt ou faire échanger les rôles à mi-parcours.

Ramasser les noisettes

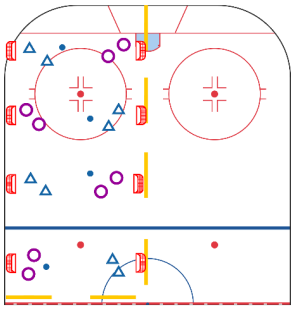
Poste 3



Forme de base	Le sac en jute de Schmutzli a des trous, et il perd ainsi des mandarines, des biscuits d'épices et des noisettes. Les enfants essaient d'en attraper le plus possible. Mais attention, Schmutzli tente de récupérer ses friandises. Si un enfant est attrapé en train de ramasser, il doit laisser tomber la friandise et en chercher une nouvelle.
Plus facile	Répartir davantage de friandises sur le terrain et n'utiliser qu'un seul Schmutzli.
Plus difficile	Engager plusieurs Schmutzlis en même temps et réduire la surface de jeu.

Cacher les mandarines pourries

Poste 4



Forme de base	Malheureusement, Schmutzli n'a pas distribué que de bonnes mandarines, il y en avait aussi quelques-unes pourries. Les enfants veulent jeter leur mandarine pourrie le plus vite possible dans la poubelle du voisin. Celui-ci n'est pas très content de la chose et essaie de les en empêcher. Qui a jeté trois mandarines en premier ?
Plus facile	Installer plusieurs poubelles et engager moins d'enfants comme voisins empêchant l'action.
Plus difficile	N'installer qu'une seule poubelle et engager davantage de voisins comme défenseurs.

Cette planification d'entraînement est un projet. Tes retours sur le contenu, la faisabilité et la mise en page sont les bienvenus. Contacte directement Emanuel Frei : emanuel.frei@sihf.ch